

مراتب الغذاء عند ابن القيم في « زاد المعاد »

والتمر له مزايا تفيد الصائم، فهذه الألياف تعمل كإسفنج تمتص الماء داخل الأمعاء، مما يؤدي إلى حدوث تلين طبيعي. وبذلك يتلافى الصائم حدوث الإمساك، وبالتالي تجنب أي متاعب صحية في صورة اضطراب الهضم أو البواسير.

وتقلهر هنا بجلاء الحكمة في دعوة الرسول الحكيم صلوات ربي وسلامه عليه في الإفطار على رطبات أو ثمرات أو حسوات من ماء ثم الصلاة قبل أي طعام آخر..

فهنا تستقبل المعدة الفارغة طعاماً خفيفاً فنيذاً بالنشاط بعد الخمول «معدة لا تاكل إلا لقيعات أما معدة قوم كالسابق الكلام عن موادهم التي تنكرو إفتطاراً وعشاء وسحوراً! فلا تفضل..!» و يصلى الإنسان فيعطياها فرصة للاستيلاء والنشاط.. لتستقبل قليل الطعام فتعظمه في السويعات القليلة قبل العشاء والتراويح فيقوم الإنسان نشيطاً خفيفاً مشرح الصدر عالي الهمة.

قال الأطباء: «إن أخلاق النفس تابعة لمزاج البدن فمضى كان البدن معتدلاً بين الجوع والشبع والنوم واليقظة واعتاد لذلك، كانت النفس نشيطة خفيفة راغبة في الخيرات، ومتى حصل إفراط أو تفریط كانت النفس منحرفة بحسبه» (الطب النبوي للذهبي).

ولعل السبب في الإقبال الشديد على الإكثار من الطعام في رمضان سببه اعتقاد كثير من الناس أن الصوم يسبب الجوع الشديد.. والحقيقة أن هذا غير حقيقي.. فالذي يتوقف أثناء الصيام هو عمليات الهضم والامتصاص.. وليست عمليات التغذية.. إذ إن خلايا الجسم تتغذى على الطاقة المخزنة داخل الجسم بعد تحليلها، والذي تكفى الإنسان فترة ما بين شهر إلى ثلاثة أشهر دون أن يتناول الطعام..

فالجلكوز المختزن في الكبد والعضلات بمد الجسم بالطاقة اللازمة له خلال الفترة الأولى من الامتناع عن الطعام، بينما تقدم الدهون والبروتينات المختزنة.. الطاقة اللازمة للجسم عن الصوم الطويل نسبياً، كما في نظام الصوم الطبي وفيه يمنع الإنسان عن الطعام فقط دون الماء، لفترة تطول وتقصّر حسب ظروف كل واحد من المرضى وعرضه..

وأما ما يشعر به الصائم من وخزات الجوع في الأيام الأولى.. فإن ذلك ليس جوعاً حقيقياً، إنما هو تقلصات ونشجات معدية يشعر بها الصائم، ولا تلبث أن تزول بعد الثلاثة أيام الأولى من صيامه. والجوع الحقيقي لا يحدث إلا بعد فترة صوم تقارب الشهر، عندما يبدأ الجسم باستهلاك بروتينه وذلك بعد نفاذ جميع الرواسب والدهرات. «الصوم الطبي: د، آلان كوت، الصيام معجزة طبية: د، عبد الجواد الصاوي».

ولكى لا أظيل فائتي اتصح اخوتي في الله بالاطلاع على كتاب «علاج نفسك بالصيام» للكاتب: محمي الدين عبد الحميد، وأخيراً.. فإنتي أورد لكم بعض فوائد الصوم التي يبيتها الأطباء والتي لا يحصل الإنسان عليها بإهماله لوقتتنا السابقة مع الطعام: فهو يريح الجهاز الهضمي ويمنح أغشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من النفايات وللواء الحامضية والنتو كسينات التي تتولد في الجسم باستمرار. ويعطي راحة تامة للأعضاء الحيوية المهمة ويوقف امتصاص الأغذية التي تحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجراثيم والتخمرات. ويخفف الوزن ويسهولة ويعطي فرصة للأنسجة والأعضاء المصابة بشيء من النقيح أو الاحتقان أو التهاب مجالا للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم باستجته الداعلية فإن كان ثمة شيء من الاحتقان أو التهاب أو النقيح قد بدأ يصيب الأنسجة، فإن أول ما ينهدم منها الخلايا المصابة فتتكسد ويتخلص الجسم منها.. كما أنه يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والنفو الخبيث، ويحسن الوظائف العامة في الجسم، ويعيد الشباب للخلايا والأنسجة.

ويظهر الأشجى من الفضلات السامة التي تراكت في الجسم ويحرق سكر الكبد والدهون الاحتياطية المخراكة تحت الجلد.. وبروتينات العضلات والغدد.. كما تقوم كافة الأعضاء بالتضيحية بما تخرده من مخزون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والمخ في حالة طبيعية.. ويؤمن راحة فيزيولوجية للقناة الهضمية والجهاز العصبي المركزي ويعيد عملية الاستقلاب في الجسم إلى طبيعتها، ويساعد الكلية على الإبقاء على البوتاسيوم والسكر في الدم بشكل متوازن كما أنه علاج قد يُعد الوحيد لعدد من الأمراض. وأتمنى أن تؤتي هذه الوصفة القصيرة ثمارها.. وأن ننتبه لطعامنا في موسم الطاعات والاجتهادات لكي لا نفوت فرص النجاة والعق ونيل الدرجات.. بسبب وجبة طعام!



عليه وسلم -- يُفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتتمرات، فإن لم تكن ثمرات حسا حسوات من ماء».

يُعلق الدكتور: أحمد عبد الرؤوف هاشم «من كتابه: رمضان والطب: عن كتاب: الأسودان الشر والماء د. حسان شمسي ص62»، على هذين الحدين السابقين بقوله:

«إن وراء هذا الهدي النبوي حكمة رائعة، وهدياً طبياً وصحياً عظيماً».

فقد اختار النبي - صلى -الله عليه وسلم- هذه المأكولات دون غيرها، لأن أهم شيء يجب تزويد الصائم به حال فطره هو طاقة جديدة تعرض ما فقدته نهار صومه.

والطاقة تأتي من تناول غذاء في صورة مادة دهنية أو سكرية أو بروتينية.. ثم تتحول بالهضم إلى عناصرها الأولية، فتمتص إلى الدم ويحترق جزء منها بالأنسجة مولدا الطاقة.

وأسرع شيء يمكن امتصاصه، وذهابه إلى الدم هي المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوي على سكر أحادي (جلوكوز) أو ثنائي (سكروز)، ويحتوى الجزء المأكول من التمر على 87 في المئة من الوزن، وبه مواد سكرية حوالي 73 في المئة من وزن الجزء المأكول، 2.2 في المئة بروتينات، 0.6 في المئة دهون وحوالي 22 في المئة ماء.

فتناول الرطب أو التمر يزود الجسم بمادة سكرية بكمية كبيرة فضلا عن السرعة في التزويد، لأن المعدة والأمعاء خاليتين ومستعدتان للعمل والاتصاص السريع وبخاصة في وجود نسبة الماء العالية في الرطب.

ويقول د. أنور اللقيط: «إن الأمعاء تمتص الماء المحلي بالسكر في أقل من خمس دقائق، فيرتوي الجسم وتزول أعراض نقص السكر فيه، في حين أن الصائم الذي يملأ معدته مباشرة من الطعام والشراب يحتاج إلى 3 ـ 4 ساعات حتى تمتص معدته مباشرة ما يكون أن يفطره من سكر».

والتمر والرطب بكاد أن يخلوان من الدهون 6 في المئة وبذا فلا يحتاج هضم الرطب والتمر لساعات طويلة تستغرق في هضم الدهون.

وكذلك بالنسبة للبروتينات التي تشكل 2 في المئة وهضمها وإن كان أسرع من هضم الدهون إلا أنه يحتاج إلى 2 ـ 3 ساعات..

ووجود الألياف السليولوزية بنسبة عالية في تركيب الرطب

الفلانية؟

وكانني أطلقت قتيلة.. أو نفوحتُ بإثم.. وجدت المشمرات بكل جد وهمة يلتفتن إلي بغضب.. ويامرنتني بإعداد المائدة.. والتزمت الصمت وأنا أتطلع لكم الأنواع من الأطعمة والمشروبات والحلويات بل وأنواع المشبهات.. مشبهات!... التي تزخر بها كتب الطعام.. لو كانت أبلة نظيرة على قيد الحياة لقلدنهن وسام استحقاق الجدارة للطبخية عن جدار!!

وعندما أذن المغرب.. ووجدنني أترك ما في يدي للصلاة.. هتفن: سنصلي بعد الإفطار.

ابستعت أعرض ايتسامية استطعت أن أضعها على وجهي المسكين: الصلاة في وقتها.. وكل شيء جاهز كما أرى.

وعندما جلسن إلي مائدة الإفطار.. فوجئت بأنه مطلوبٌ مِني أن أشرب طبقاً محترماً من الحساء وأن أكل طبقاً آخر محترماً من الأرز.. وآخر.. من السلطة.. وأن أخذ طبقاً من الصينية هذه.. وأن أتذوق بالخبز هذه الأكلة.. و... و... و... و...

وبكل هدوء سحبت طبق السلطة.. وأخبرتتهن.. أنه لا مكان لدي لكل هذا.. وأشي لا أكل سوى طبق صغير من السلطة وليقيات من شيء واحد فقط..

وبعد أن أرغمت نفسي على اكل لقيعات فلفد شيعت تماماً من الروائح والمناظر أو بالأحرى انكملت إنفاسي.. وجدت من تحضر لي عصير وحلوى وحلوى.. أصنافاً من الحلوى.. واستعرت الإسهامة العرضية السابقة وأنا أقول: لا أكل الحلوى..

وصرت وأخوتي.. ووالدي.. حديث المدينة.. أقصد حديث العائلة.. منذ سنوات.. وإلى الآن!

ونساء.. فبعد هذا المهرجان.. لم يعد أحد قادر على الذهاب أو القيام للصلاة.. واستقلوا على الأرائك في خمول.. وكانني أسمع أصوات صراخ وعويل قادم من البطون!!!

هذه ليست ظاهرة عائلية.. بل ظاهرة إسلامية..!!

وتعالوا لتلقي نظرة على طعام وصمنا به في رمضان..

عن سلمان بن عامر -رضي الله عنه -قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «إذا أفطر أحدكم فليطفر على نحر، فإنه بركة، فإن لم يجد نحرًا فإياه له طهور».

وعن أنس - رضي الله عنه - قال: «كان رسول الله -صلى الله

مراتب الغذاء ثلاث كما ذكرها ابن القيم - رحمه الله - كما في تحفته « زاد المعاد»، وهي:

- 1 - مرتبة الحاجة.
- 2 - مرتبة الكفاية.
- 3 - مرتبة الفضلة.

ولنتأمل النظرة النبوية للطعام في قوله صلوات ربي وسلامه عليه: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيعات يلقن صلبه، فإن كان فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» أن اشْر ما يُملأ البطن..

ومعلوم بالحس والتجربة والخبر الطبي أنّ أكثر ما يضر القلب والبدن امتلاء البطن والمعدة..

فالبلطن إذا امتلأ بالطعام ضاقت عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاقت عن النفس ووجدَ جهداً وعناءة كبيرة في تنفسه وكأنه يحمل أثقالاً على صدره..!!

وقد ذكر ابن القيم -رحمه الله تعالى- أنّ الأمراض نوعان: أمراض مادية وتكون عن: زيادة مادة افطرط في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية وهي: الأمراض الأكثرية، وسببها: ا-إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول.

ب-والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن.

ج- وتناول الأغذية القليلة النفع البطينية الهضم.

د-والإكثار من الأغذية المختلفة المتنوعة.

فإذا ملأ آدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضاً متنوعة منها بطني الزوال وسريعه، فإذا توسط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلاً في كميته وكيفيته: كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

فلا بد لنا أن نعرف: كيف نأكل...؟ وماذا نأكل...؟ ومتى نأكل...؟

وكم نأكل...؟

فإن آداب الطعام والتي تم اشتقاق الإتيكيت منها مع كثير من الشرف غير معروفة لدى طبقة عريضة من المسلمين والمسلمات.. ولا يعتبرونها من الأمور المهمة والواجب تعلمها.

وقد بين لنا علماءنا كم من الإعجاز العلمي والفوائد الطبية والاجتماعية.. بل وحتى النفسية في الالتزام بأداب الطعام وبكل الآداب الإسلامية في شتى جوانب حياتنا.

فإن الاهتمام بنوعية الطعام التي يأكلها المسلم لها الأثر البالغ في

شحن طاقته للصيام والقيام ومواصلة العبادات والغرب.

فهنا يكون الحرص على الأطعمة السريعة الهضم والغنية بالعناصر الغذائية المتنوعة ليغتم المسلم والمسلمة نشاطاً وهمة وخفة في الصلاة والعبادة.

وليس المقصود بذلك أن تعدي مائدة متعددة الأصناف عامرة الأطباق.. وعادة ما تكون أغليها نشويات ودهون.. بل إن تحرصي يا درة البيت على ما يلزم زوجك وأطفالك أو والديك وأخوتك من عناصر مهمة لبنية صحيحة.

فأين طبق السلطة...؟ ولماذا تحريم نفسك وأسرتك من طبق

سحري مليء بالفيتامينات والمعادن.. إما لأنك لا تصنعينه أصلاً.. أو لأنك لا تجددين صنعه..؟

نعم فإن أصناف التوابل والإضافات والملح الزائد يُفقد الطبق قيمته..

فيا حبذا لو أكلت الخضراوات على طبيعتها أو قطعناها مباشرة قبل الأكل بدقائق ووضعت عليها قليلاً من الزيت النقي والخل وذرة ملح.. فيصبح الطبق وحده وجبة غذائية ممتازة.. وإحصي أن يأكل منها زوجك ووالديك وأولادك وأخوتك فهي مفيدة وخاصة في رمضان.

وحاولي في بقلية مائدتك أن تكون قدر الحاجة.. وامتنعي عن

إرفاق الحلويات الرمضانية!

ومن المثير للدهشة أنها لا تظهر بكثرة إلا في رمضان.. بل إن بعض النساء يستلكن علناً عدم دخول هذه الحلويات منزلنا في رمضان.. إن لم يكن في غيرة..!

وأتذكر أننا استجبنا لدعوة في العائلة.. وحينما ذهبنا بعد العصر فوبينا بموجة استهجان غائبة بسبب تاخرنا «تاخر الفقيرة إلى الله جماعة الروح عن المطبخ» فدخلت ونظرت إلى غرفة العليلات أقصد للمطبخ.. فوجدته رأساً على عقب ونساء البيت من كبيرة لصغيرة هناك.. ورائحة أطعمة مختلطة أصابني بالدار.. وسالتتهن معترضة: «ما كل هذه الأطعمة.. هل تستقر عندنا القليلة

نواميس الكون .. والحكماء الخالدون

من كلمات الحكماء الخالدين بشاة الأمم وقادة النهضة العظام، ورواد البحث الحضاري للجيل الواعي قولهم: «الجما نزوات العواطف بتفكرات العقول، وأثيروا أشعة العقول بلهب العواطف، والزمو الخيال صدق الحقيقة والواقع، واكتشفوا الحقائق في أضواء الخيال الزاهية البراقة، ولا تميلوا كل الميل فتدروها كاتعلقة.. ولا تصادموا نواميس الكون فإنها غلاية، ولكن غاليوها، واستخدموها وحولوا ثمارها واستعنوا ببعضها على بعض، وترقبوا ساعة النصر وما هي ستمك ببعد».

ويقول الإمام البنا رحمه الله: «لا تيسوا: فليس اليأس من أخلاق المسلمين، وحقائق اليوم أحلام الأمم، وأحلام اليوم حقائق الغد.. ولا يزال في الوقت متسع، وما زالت عناصر السلامة قوية عظيمة في نفوس شوحيكم المؤممة رغم طغيان مقاهر الفساد، والضعيف لا ينقل ضعيفا طول حياته، والفوي لا تدوم قوته أيد الأبدن، «وشريد أن ثمن على الذين استضعفوا في الأرض وتجعلهم أئمة وتجعلهم الواردين ونمكن لهم في الأرض وترى فرعون وهامان وجنودهما معهم ما كانوا يحذرون» (القصص: 5-6).

إن الزمان يستخض عن كثير من الحوادث الجسام، وإن الفرصة تستنح للأعمال العظيمة، وإن العالم ينتظر دعوتكم؛ دعوة الهداية والنور والسلام؛ لتخلصه مما هو فيه من الظلم، وإن النور عليكم في قيادة الأمم وسيادة الشعوب أت إن شاء الله، وتلك الأيام تناولها بين الناس، وترجون من الله ما لا يرجون، فاستعدوا واعلموا اليوم، لقد تعجزون عن العمل غدا.

ولقد خاطبت المحمسين منكم أن يتربوا وينتظروا دورة الزمن، وإنني لأخاطب المتفاعدين أن ينهضوا ويعملوا ويربوا ويوقلوا، فليس مع العمل راحة ولا مع الحكمة طيش».

إن أمتنا مهزومة في كثير من نواحي الحياة وعليها

أن تبني نفسها، فإنها في شد الحاجة أولا إلى بناء النفوس وتشديد الأخلاق، وطيع إبتائها على الخلق والرجولة الصحيحة، حتى ينهضوا ويصدوا لما يقف في طريقهم من غليات، ويتخللوا على ما يعترضهم من صعاب؛ لأن الرجولة هي سر حياة الأمم ومصدر نهضتها، وإن تاريخ الأمم جميعا إنما هو تاريخ من قهر بها من الرجال التابغين الحكماء، أقوياء النفوس والعقول والإرادات، وقوة الأمم أو ضعفها إنما يقاسان بخصوصيتها في إنتاج الرجل الذي تتوافر فيه شرائط الرجولة الصحيحة، وإن اعتقد والتاريخ يؤيدني أن الرجل الواحد في وسعه أن يبني أمة إن صحت عزيمته ورجولته، وفي وسعه أن يهدمها كذلك إذا توجهت هذه الرجولة ناحية الهدم لا ناحية البناء.

والواقع أنني في سياحاتي الكثيرة، وولفاتي العديدة لم أجد داعية أو مفكرا أو مؤسسا نهضة مثل الإمام حسن البنا في إخلاصه وعقله ونظرفته الثاقبة للامور، وتقانيه في إيقاظ أمته ورسم الطريق الصحيح لها؛ لعرفته بعلمها، ولندارته بعدوها وواقعها، ولعرفته بعصره وأوانته ووقته وزماته، فاسمع إلى الرجل في فقهه للحال وداريته بلئال يقول: «وقد شأدت لنا الظروف أن نشأ في هذا الجيل الذي تتزاحم الأمم فيه بالناكب، وتتنازع البقاء أشد التنازع، وتكون الغلبة دائما للقوي السابق.

وشأدت لنا الظروف كذلك أن نواجه نتائج اغاليلط الماضي، ونترجع مراتبها، وإن يكون علينا رآب الصدع وجبر الكسر، وإنقاذ أنفسنا وأبنائنا واسترداد عزتنا ومجدتنا، وإحياء حضارتنا، وتعاليم ديننا.

وشأدت لنا الظروف أن نخوض عهد الانتقال الأوجع؛

حيث تلعب العواصف الفكرية والتيارات النفسية والأهواء الشخصية بالأفراد والأمم، وبالحكومات وبالهيئات وبالعلم كله، وحيث يتبدل الفكر وتضطرب النفس ويقف الريان في وسط اللجة يتكسب الطريق

ويتحسس السبيل، وقد اشتبهت عليه الإعلام، وانطمست أمامه الصور، ووقف على رأس كل طريق باع يدعو إليه في ليل داس معتكر، وطلعات بعضها فوق بعض، حتى لا تجد كلمة تعبر بها عن نفسية الأمم والأفراد في مثل هذا العهد أفضل من «الفوضى».

وإن الأمم التي تحيد بها ظروف كثر وقتها، وتنهض ثمة كمهنتا، وتواجه واجبات تلك التي تواجهها، لا يتفهمها إن تتسلى بالمسكنات أو تتعلل بالأمان، وإنما عليها أن تعد نفسها إعدادا قويا.

ويصف الرجل هذا الإعداد الحكيم الذي يكون عاقبته نصرا يفرح المؤمنون به، وليرجع إلى حديثه من شاء في رسالته «هل نحن قوم عمليون»، أما أن تواجه الأمة عدوها خالية الوفاض من كل شيء في صراع طويل وعنيف بين الحق والباطل، لا رجولة تسندها، ولا قوة ترفعها، ولا علم ينفعها، ولا اخوة تؤيدها، ولا إيمان يحميها، وقوة صادقة تؤازرها، وإنما نفوس رخوة لبنة مترفة ناعمة تجرح خديها خطرات التسميم ويدعي بأنائها لس الحرير، وفئاننا وفئاننا وهم عدة المستعيل بعدك الأمال لا يزال حلقهم مظلمة فأخرا، وأكله طيبة وحلة أنيقة ومركبا فارغا ولقيا أجوف، وإن اشترى ذلك بحريته وانلق عليه من كرامته وإن ضاع في سبيله حق أمته.

فهذا امر يحتاج إلى التفاتة وشيء ينبغي أن يُفطر إليه، حتى نسترد عزمتا وقوتنا وننحن أمة عظيمة التاريخ كثيرة العدد، والبرة للموارد عميقة الجذور ناصعة الثرائ، وضاعة الحجا بالعزائم واللبطولات والفتوحات، يستحيل على هذه الأمة أن صحت أن تقل مغيرة الجبين رخوة العزائم مهزومة النفوس، ولكن من يوقلها حتى تنهض؟ ومن يناديها حتى تنهض من نيات؟ هذه هي المعادلة الصعبة التي تتسجم مع نواميس الكون الغلاية، ومع سنن الله ووعده، والله يقول الحق وهو يهدي السبيل.

